Rezept

Spargelsalat mit Orangensauce

Ein Rezept von Spargelsalat mit Orangensauce, am 27.04.2024

Zutaten

750 g	weißer Spargel (möglichst dicke Stangen)
3 EL	Gemüsefond (aus dem Glas)
3 EL	Sonnenblumenöl
	Zucker
1 Bund	glatte Petersilie
2	Bio-Orangen
4 EL	Olivenöl
	Salz
250 g	grüner Spargel
2 EL	milder Weißweinessig
	Salz
	weißer Pfeffer
100 g	junge, zarte Spinatblättchen
1 EL	Rohrzucker
2 EL	milder Weinessig (4 % Säure)
	Zucker

Rezeptinfos

Portionsgröße ZUTATEN für 10 Personen | **Schwierigkeitsgrad** mittel | **Zeit** Zubereitung: 30 bis 60 min Dauer: 30 bis 60 min | **Pro Portion** Ca. 60 kcal

Zubereitung

1. Den weißen Spargel schälen, die unteren holzigen Enden von weißem und grünem Spargel abschneiden. Die Spargelstangen schräg in dünne Scheiben schneiden, die Spargelköpfe ganz lassen. Gemüsefond mit Essig und Öl verrühren, mit Salz, Zucker und Pfeffer würzen. Den Spargel dazugeben und mit der Marinade mischen.

2. Die Petersilie waschen und trocken schütteln, die Blätter fein hacken. Die Spinatblätter verlesen, waschen und die groben Stiele entfernen.

3. Für die Orangensauce die Orangen heiß waschen und abtrocknen, 1 TL Schale abreiben, den Saft auspressen. Orangenschale und -saft mit dem Rohrzucker aufkochen und unter Rühren etwas einkochen lassen.

4. Den Orangensud mit Olivenöl und Essig verrühren, mit Salz und Zucker würzen. Den Spargel mit Orangensauce und Petersilie vermischen, den Salat auf den Spinatblättern anrichten.